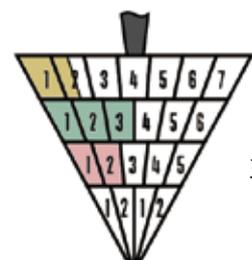


# 令和4年度(2022年度)すこやか食生活改善講習会 献立Ⅱ

	献立名	材 料	1人分量g	4人分	代替品	作 り 方
主食	ごはん	ごはん	150	600		
主菜	なすと牛肉の甘辛炒め	牛肉(薄切り) 60 酒(※1) 5 かたくり粉 4 なす 50 酒(※2) 5 しめじ 20 パプリカ(赤) 15 油 5 A はちみつ 5 しょうゆ 4 砂糖 2 トウバンジャン 1 オイスターソース 2	60 5 4 50 5 20 15 5 5 4 2 1 2	240 大さじ1・1/3 大さじ2弱 200 大さじ1・1/3 80 60 大さじ1・2/3 大さじ1弱 大さじ1弱 大さじ1弱 小さじ1/2 小さじ1・1/3	豚肉 こまつな きのこ類 ピーマン みりん	① 牛肉は食べやすい大きさに切り、酒(※1)、かたくり粉をもみこむ。 ② なすはヘタをとり、2cm間隔に皮をむき、1cm幅の輪切りにする。 ③ しめじは石づきをとり、小房に分ける。 ④ パプリカは5mm幅の細切りにする。 ⑤ Aを混ぜ合わせる。 ⑥ フライパンに半量の油をひき中火にかけ、②の両面を焼き、酒(※2)をふりかけフライパンの隅に寄せ、油をたして①を炒める。 ⑦ ⑥に③、④を加えてさらに炒める。 ⑧ 牛肉に火が通ったら、⑤を加えて強火で炒めて照りを出す。 ※ トウバンジャンはお好みで加減し、辛さを調節する。
副菜	ほうれんそうのごま酢あえ	ほうれんそう 70 B ねりごま 5 砂糖 1 酢 2 いりごま 0.5	70 5 1 2 0.5	280 大さじ1・1/3 小さじ1・1/3 大さじ1/2強 小さじ2/3	いんげん こまつな	① ほうれんそうはゆでて水気をしぼり、4cm長さに切る。 ② Bを混ぜ合わせ、①を和える。 ③ ②を器に盛り、いりごまを指でひねり散らす。
汁物	ながいもだんごのすまし汁	ながいも 30 かたくり粉 5 もずく 20 かいわれ大根 2 だし汁 120 酒 5 うすくちしょうゆ 3	30 5 20 2 120 5 3	120 大さじ2強 80 8 480 大さじ1・1/3 小さじ2	大根 じゃがいも わかめ こねぎ	① もずくは水洗いし、水気をきる。 ② かいわれ大根は根を切り落とす。 ③ ながいもは皮をむいてすりおろし、かたくり粉を加えてよく混ぜる。 ④ だし汁を火にかけ沸騰したら中火にし、③をスプーンでゆっくり落とし入れ(一口大)、くずれないように煮る。 ⑤ ④が半透明になったら①を加え、ひと煮立ちさせ、酒とうすくちしょうゆで調味する。 ⑥ ⑤を器に盛り、②を飾る。



栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
ごはん	234	3.8	0.5	55.7	5	0.2	0.0
なすと牛肉の甘辛炒め	233	13.5	13.2	15.6	14	1.3	1.1
ほうれんそうのごま酢あえ	53	2.6	3.7	4.1	70	1.7	0.0
ながいもだんごのすまし汁	46	1.3	0.1	9.5	16	0.2	0.6
<b>1食分(合計)</b>	<b>566</b>	<b>21.2</b>	<b>17.5</b>	<b>84.9</b>	<b>105</b>	<b>3.4</b>	<b>1.7</b>



主食 1.5つ  
副菜 3つ  
主菜 2つ